

SICHER DURCH DIE HITZEWELLE

Dehydrierung

Was ist das? Der Körper verliert mehr Flüssigkeit, als er aufnimmt.

Woran merkst du es?



Kopfschmerzen, Schwindel oder
Benommenheitsgefühl

Trockener Mund

Wenig oder dunkler Urin

Muskelkrämpfe

Was hilft?

Reichlich Wasser trinken!



Finger weg von Alkohol –
das trocknet zusätzlich aus.



SICHER DURCH DIE HITZEWELLE

Sonnenbrand

Was ist das? Die Haut ist zu lange der Sonne ausgesetzt und wird geschädigt.

Woran merkst du es?



Die Haut ist rot, heiß und tut weh.

Später können Blasen entstehen.

Beschwerden kommen manchmal erst Stunden später.

Was hilft?



Raus aus der Sonne
und viel trinken!



Die Haut mit kühlem
Wasser oder einem
kalten Umschlag
beruhigen.



After-Sun-Lotion kann
die Haut entspannen.



Bei starker Blasen-
bildung oder Haut-
schäden: lieber zum
Arzt gehen.

SICHER DURCH DIE HITZEWELLE

Hitzeerschöpfung

Was ist das? Der Körper verliert zu viel Wasser und Salz. Eine Hitzeerschöpfung entsteht in der Regel, wenn bei größerer Hitze oft in Kombination mit körperlicher Anstrengung unzureichend Flüssigkeit aufgenommen wird.

Woran merkst du es?



- | Übermäßiger Durst
- | Schwindel, Kopfschmerzen
- | Übelkeit
- | Schwitzen; Haut fühlt sich kühl an
- | Temperatur leicht erhöht
- | Muskelschmerzen

Was hilft?



Ab in den Schatten
oder einen kühlen
Raum.

Hinlegen oder
bequem hinsetzen



Wasser trinken –
Flüssigkeit auffüllen.



Wenn es schlimmer
wird, Notruf wählen!



Auch wenn die
Beschwerden nach-
lassen: möglichst
ärztlich abklären
lassen.

SICHER DURCH DIE HITZEWELLE

Hitzschlag



Lebensgefahr!

Was ist das? Der Körper überhitzt und kann sich nicht mehr selbst abkühlen.

Woran merkst du es?



Starke, pulsierende Kopfschmerzen

Die Beschwerden nehmen schnell zu, die Person kann bewusstlos werden.

Die Haut ist heiß und trocken, der Puls geht schnell.

Körpertemperatur über 40 °C

Was hilft?



Die Person sofort an einen kühlen Ort bringen und ihren **Oberkörper hochlagern**.



Bei Bewusstlosigkeit **Atmung** kontrollieren. Atmet die Person: in die Seitenlage bringen. Notruf 112 tätigen!

- **Wasser** oder auch Getränke wie Fruchtsaftschorle oder Früchtetees zum Trinken anbieten - aber nur wenn die betroffene Person bei vollem Bewusstsein ist
- Bewusstsein und **Atmung** bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes **kontrollieren**
- Kühlen des Körpers mit feuchten Tüchern, besonders im Bereich von Kopf und Nacken. Kein Eis direkt auf den Körper geben.